

ACTIVITÉ : LE CANNABIS ET SES RÉPERCUSSIONS — RÉDUIRE LE NÉGATIF, AMPLIFIER LE POSITIF

Niveau scolaire : 7^e à 12^e année

Présentation de l'activité

Au moyen d'un remue-méninges créatif, d'un jeu de rôle et d'une discussion, les élèves explorent les impacts du cannabis sur différents aspects de la vie, et les moyens d'améliorer la santé et le bien-être.

Matériel

- Grandes feuilles (une par groupe)
- Feutres de différentes couleurs (à partager; en donner un vert et un rouge à chaque groupe)
- Facultatif : [Scénarios d'incidences sur la vie](#)



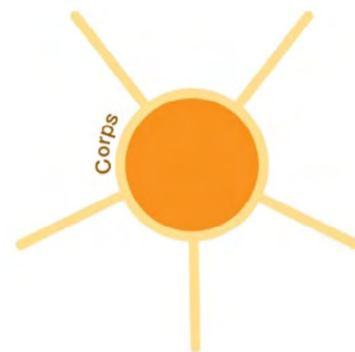
Description de l'activité

Partie 1 : Enquête

- Donnez aux élèves le temps de faire des recherches sur les effets et les incidences du cannabis.
 - Vous pouvez les diriger vers des sources fondées sur des données probantes et des histoires d'expériences vécues, entre autres :
 - [Effets du cannabis sur la santé et risques liés au cannabis](#) (Santé Canada)
 - [Le vapotage de cannabis présente-t-il des risques?](#) (vidéo du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances [CCDUS])
 - [Consommation de cannabis et santé mentale : l'histoire d'Hannah](#) [en anglais] (vidéo de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada)
 - [Consommation de cannabis et santé mentale : l'histoire d'Augustin](#) [en anglais] (vidéo de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada)
 - [Prévenir et réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes : leur avis sur ce qui fonctionne](#) (rapport du CCDUS)
 - [Recherche sur le cannabis](#) (CCDUS)
 - [Que dit la recherche sur l'utilisation médicale du cannabis et des cannabinoïdes dans le traitement des problèmes de santé?](#) (affiche du CCDUS)

Partie 2 : Remue-méninges

- Répartissez les élèves en petits groupes et donnez à chacun une grande feuille et quelques feutres.
- Expliquez-leur brièvement comment préparer leur feuille de remue-méninges en dessinant un organisateur graphique (voir l'exemple) :
 - Au centre, dessinez un petit cercle. Il représente une jeune personne.
 - Divisez votre page en sections (environ 5 à 7) en traçant des lignes droites allant du cercle jusqu'au bord de la page.
 - Assignez un aspect de la vie d'un jeune à chaque section. Vous pouvez inclure les éléments suivants (ou d'autres qui vous viennent en tête) : corps, esprit, émotions, relations, objectifs et responsabilités.
- Animez l'activité de remue-méninges suivante :
 - En groupe, en vous inspirant de vos recherches, prenez 10 minutes pour réfléchir aux incidences que peut avoir la consommation de cannabis (ou de substances en général) sur ces aspects de la vie d'un jeune. Écrivez les incidences positives en vert, et les négatives en rouge.
 - Ensuite, échangez votre feuille avec un autre groupe. Passez en revue ce qui a été noté.
 - Prenez cinq minutes pour ajouter des idées à cette nouvelle feuille de remue-méninges (effets sur l'argent, la spiritualité et l'identité, répercussions juridiques, etc.). Ajoutez-les sur le pourtour de la feuille, en dehors des sections principales.
 - Récupérez votre feuille d'origine et prenez connaissance de ce qui a été ajouté.
- En grand groupe, discutez des effets positifs et négatifs du cannabis sur les divers aspects de la vie d'un jeune. Qu'est-ce qui saute aux yeux? Y a-t-il un élément auquel vous ne vous attendiez pas ou n'aviez pas pensé auparavant?



Partie 3 : Jeu de rôle

- Attribuez à chaque groupe un aspect de la vie d'un jeune (corps, esprit, relations, etc.).
- Donnez-leur cinq minutes pour trouver un scénario pertinent qu'un jeune pourrait vivre en lien avec cet aspect de la vie et la consommation de cannabis (voir les [exemples de scénarios](#) si vous avez besoin d'idées).
- Donnez plus de temps aux élèves pour se préparer à interpréter le scénario d'une manière qui réduit autant que possible les répercussions négatives et améliore la santé et le bien-être dans cet aspect.
- Invitez chaque groupe à interpréter son scénario devant la classe, et terminez par une discussion en vous inspirant des questions de réflexion ci-dessous.

Vous voulez diffuser les apprentissages dans toute la communauté scolaire?

Expansion des apprentissages à l'échelle de l'école :

- Présentez les scénarios dans le cadre d'un rassemblement de toute l'école.
- Créez un mur de remue-méninges où les élèves peuvent ajouter des suggestions de moyens d'améliorer la santé et le bien-être.
- Planifiez une activité de discussion pendant la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances (vérifiez les dates en ligne).



Éléments d'inclusion

- **Contenu :** Précisez que les personnes, les familles et les cultures ne perçoivent pas toutes de la même manière les effets « positifs » et « négatifs » de la consommation de cannabis.
- **Format de l'activité :** Offrez d'autres options de participation au jeu de rôle si des élèves ne sont pas à l'aise d'interpréter un scénario (mise en scène, préparation des accessoires ou du décor, voix hors champ, etc.).



Questions de réflexion

1. Dans chaque scénario, qu'est-ce qui aurait pu mener à des conséquences négatives? Y a-t-il d'autres options que celle présentée dans le jeu de rôle qui pourraient favoriser la santé et le bien-être?
2. Pendant le remue-méninges, quand les élèves sont-ils tombés d'accord ou en désaccord sur les effets positifs et négatifs? Où pouvez-vous trouver de l'information fiable pour en savoir plus sur ces domaines?
3. Quelles compétences pourriez-vous approfondir pour vous aider à faire des choix qui améliorent votre bien-être et réduisent les effets négatifs du cannabis dans votre vie?

Pour en savoir plus sur le cannabis afin de faciliter les conversations des élèves sur ses effets positifs et négatifs potentiels, consultez le document [Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs](#) (Partie 3 : comprendre le vapotage du cannabis, p. 32 à 42) du CCDUS.

Santé

Ari a entendu dire que le cannabis peut faciliter le sommeil. C'était un peu le cas au début, mais maintenant, elle a du mal à s'endormir ou à rester endormie lorsqu'elle en consomme. Que pourrait-elle faire?

Santé mentale

Jalen se sent anxieux et débordé à l'école ces temps-ci. Un ami lui suggère d'essayer le cannabis pour se relaxer. Jalen essaie une fois et se sent détendu, mais le lendemain, son anxiété a empiré. Que pourrait-il faire?

Objectifs et motivation

Noor rêve d'aller à l'université grâce à une bourse pour étudiants-athlètes. Dernièrement, elle consomme davantage de cannabis et, par conséquent, manque des entraînements et ne donne pas le meilleur d'elle-même. Qu'est-ce qui pourrait l'aider à se remettre sur la bonne voie?

Identité et image de soi

Auparavant, Mika avait une grande confiance en lui, mais, depuis qu'il consomme du cannabis plus souvent, il a commencé à se sentir détaché de lui-même et incertain de ce qui lui tient à cœur. Comment peut-il se reconnecter à ses valeurs?

Études et concentration

Alex a récemment commencé à consommer du cannabis avant de faire ses devoirs ou d'étudier, pensant que cela l'aidera à se concentrer. Aujourd'hui, ses notes sont en baisse. Quelles stratégies pourraient l'aider à réussir de nouveau?

Finances

Niko gagne de l'argent en faisant du gardiennage. Auparavant, il l'économisait pour acheter des choses qu'il voulait vraiment, mais, dernièrement, une grande partie de cet argent est consacrée au cannabis. Il remarque qu'il n'a plus les moyens de s'acheter des vêtements, sortir avec des amis ou payer ses factures de téléphone. Quels sont ses choix?

Questions juridiques

Riya part en voyage avec sa famille. Ils doivent traverser la frontière. Riya sait qu'il est illégal de franchir les douanes avec du cannabis, mais elle envisage de cacher du cannabis comestible dans ses bagages à l'insu de sa famille. Il est maintenant temps de faire sa valise. Que devrait-elle faire?

Questions juridiques et conséquences

Sami, 15 ans, s'est fait prendre avec une vapoteuse de cannabis à l'école. Il sait qu'il était illégal de l'acheter et que les politiques de son école interdisent la possession de tels articles. La personne qui lui a vendu la vapoteuse s'expose aussi à des conséquences. Sami risque maintenant la suspension et une intervention policière. Que peut-il faire à l'avenir pour éviter les ennuis juridiques?

Habitudes et bien-être

Elan a commencé à consommer du cannabis parce qu'il appréciait les effets qu'il lui procurait lorsqu'il sortait avec des amis. Maintenant, il le fait seul, par habitude, et n'y prend plus vraiment plaisir. Que faire?

Relations familiales

Robin a commencé à consommer beaucoup de cannabis à l'insu de ses parents. Dernièrement, il y a plus de tensions à la maison, et Robin se sent éloignée de sa famille parce qu'elle passe beaucoup de temps à cacher sa consommation de cannabis. Qu'est-ce qui pourrait l'aider à réparer la relation?

Amitiés

Sasha et sa meilleure amie sont proches depuis le primaire. Dernièrement, Sasha consomme plus souvent du cannabis et n'est plus intéressée par les activités qu'elles aimaient faire ensemble auparavant, comme jouer aux jeux vidéo et se promener à vélo. Sasha remarque qu'elle s'éloigne de plus en plus de son amie. Elle ne veut pas perdre son amitié. Que pourrait-elle faire?